

生涯スポーツにおける スポーツ歯科のアプローチ

○森 修二¹⁾， 谷内田 渉²⁾， 横田 敏郎¹⁾， 額賀 康之¹⁾

1) 北海道スポーツ歯科研究会

2) 北海道大学大学院歯学研究科冠橋義歯補綴科

はじめに

生涯スポーツとは
人々が生涯を通して、健康の保持・増進や楽しみを目的に「だれもが、いつでも、どこでも気軽に参加できる」スポーツ。

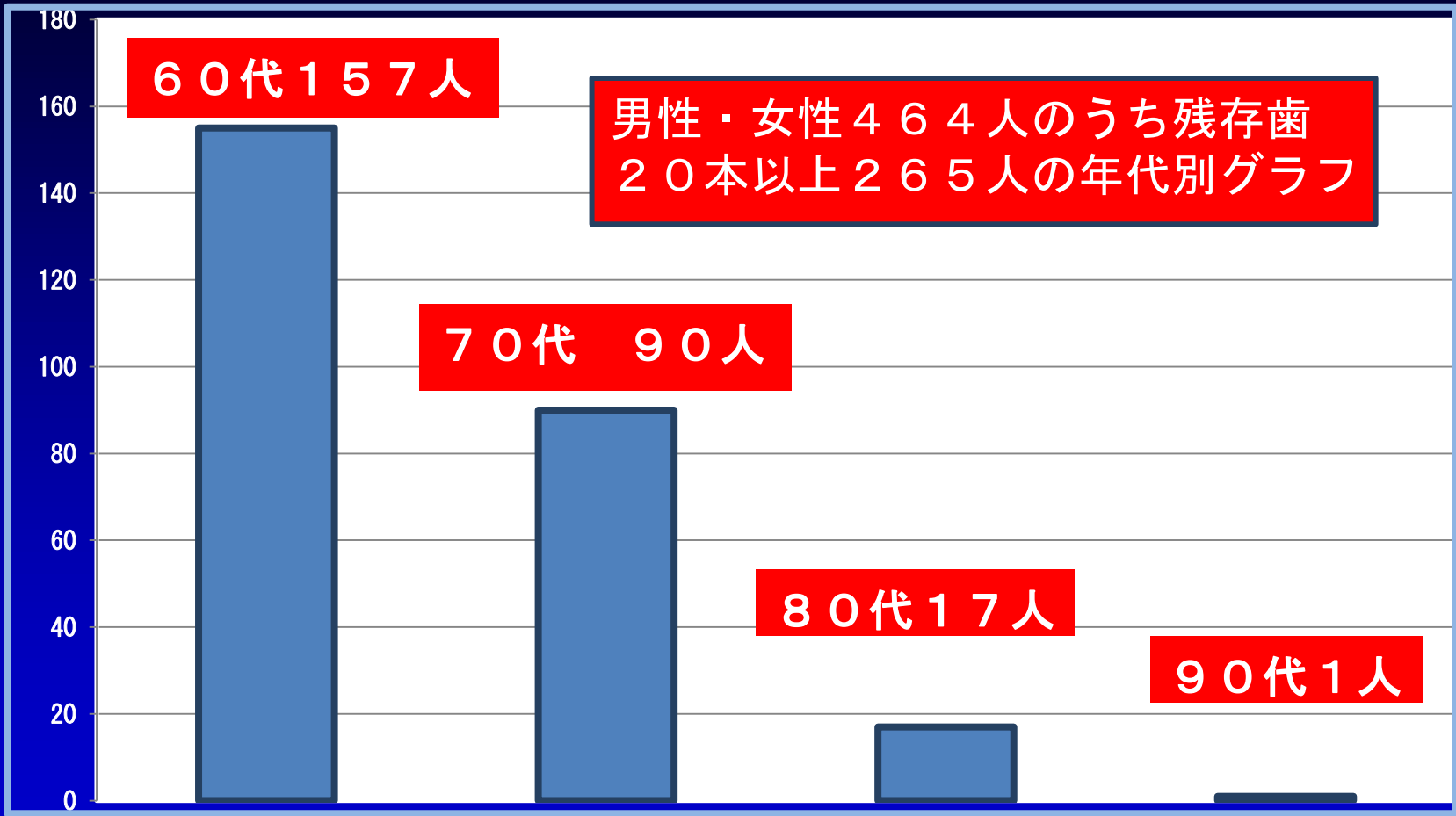
目的

世界一の超高齢化がすすむ日本においては生涯スポーツの実践を通して健康寿命を増進し、さらに長生きと思う人々が年々増加している。

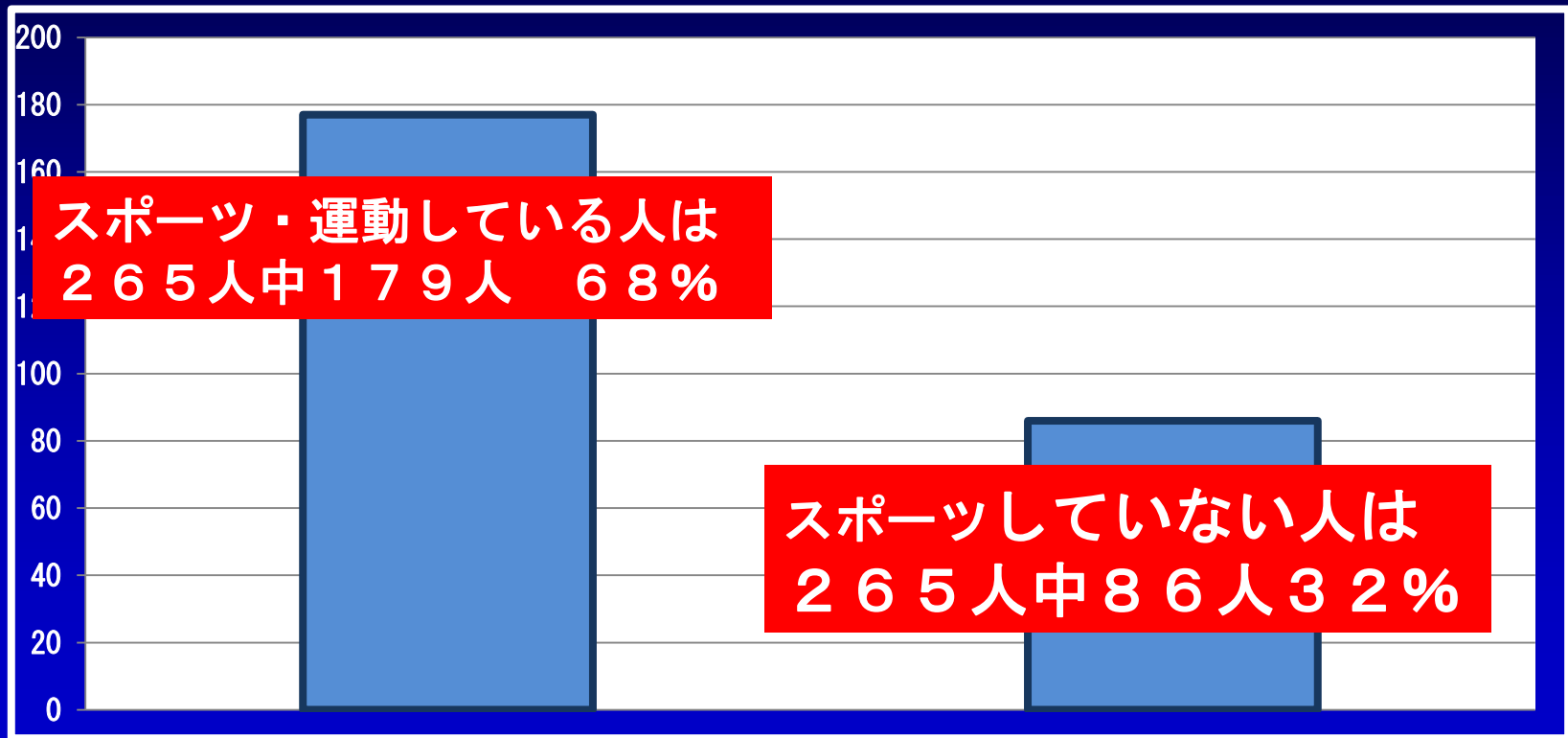
対象と方法

2014年10月現在で森歯科医院において定期検診中の患者60～90歳までの男女464人を対象に残存歯数の調査を行った。

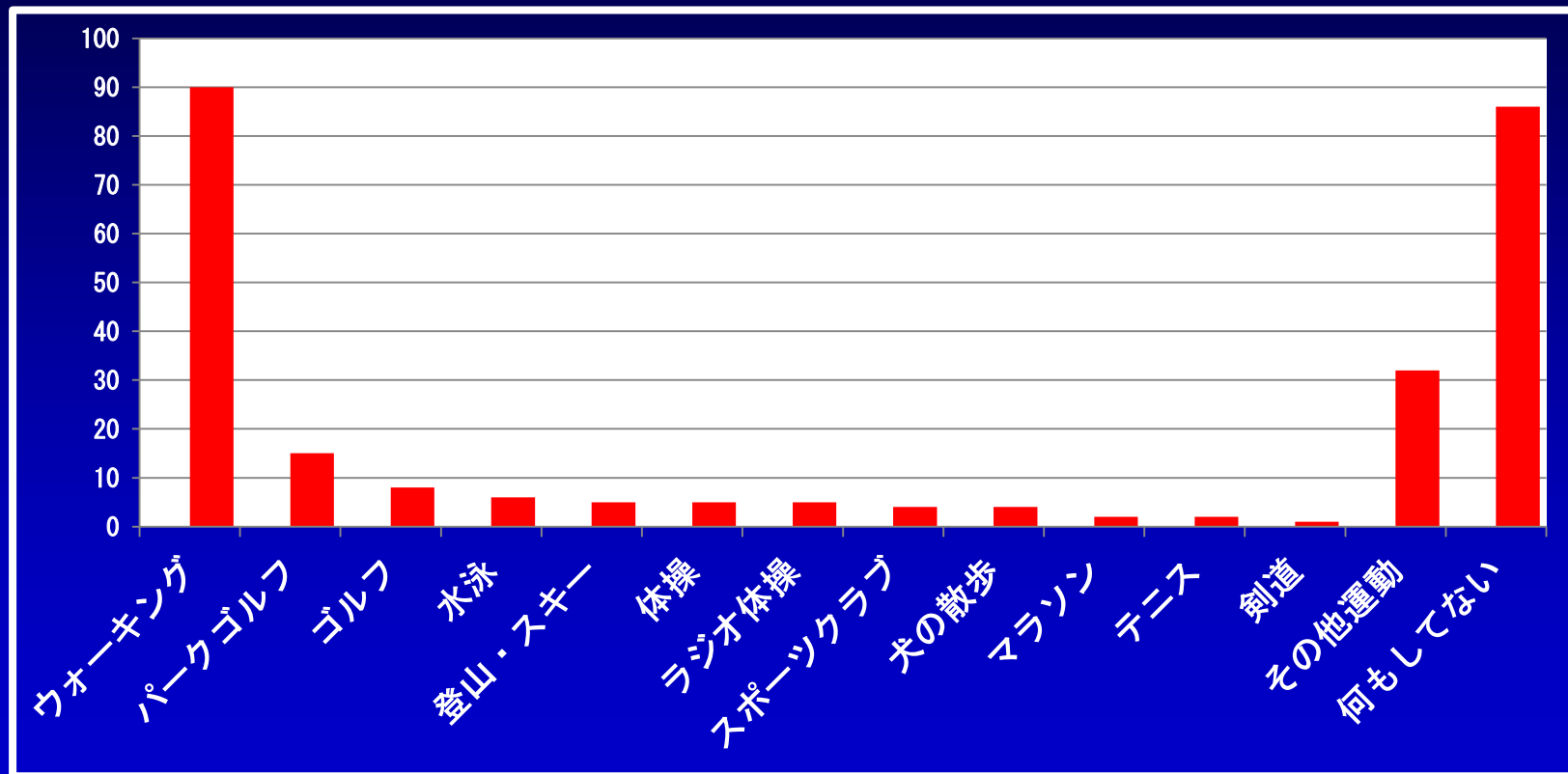
結果、残存歯20本以上は265人（57％）であった。同時に265人を対象に日常的に行われているスポーツ・運動について調査した。



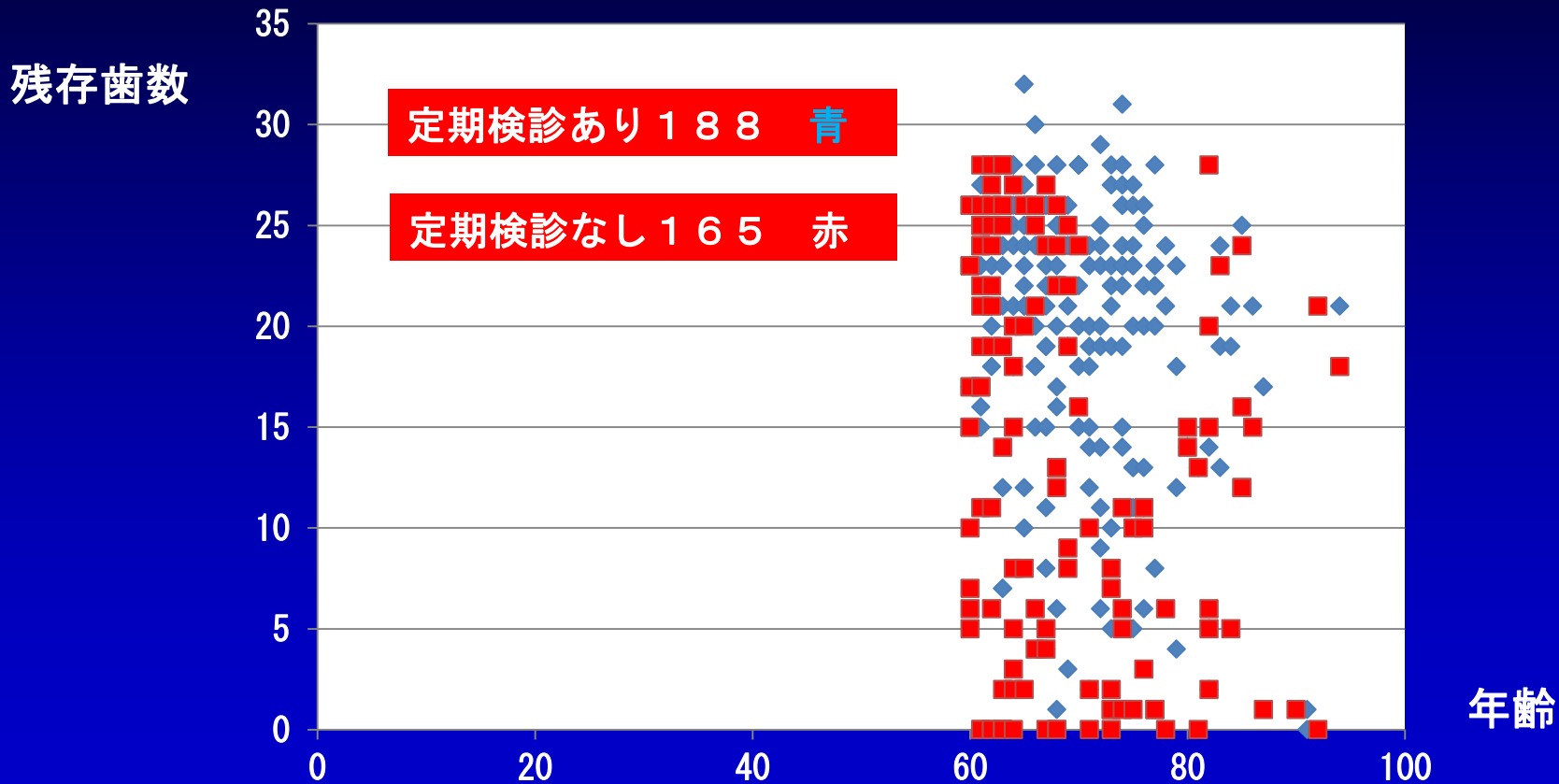
残存歯数20本以上の男女265人のスポーツ・運動について調査した



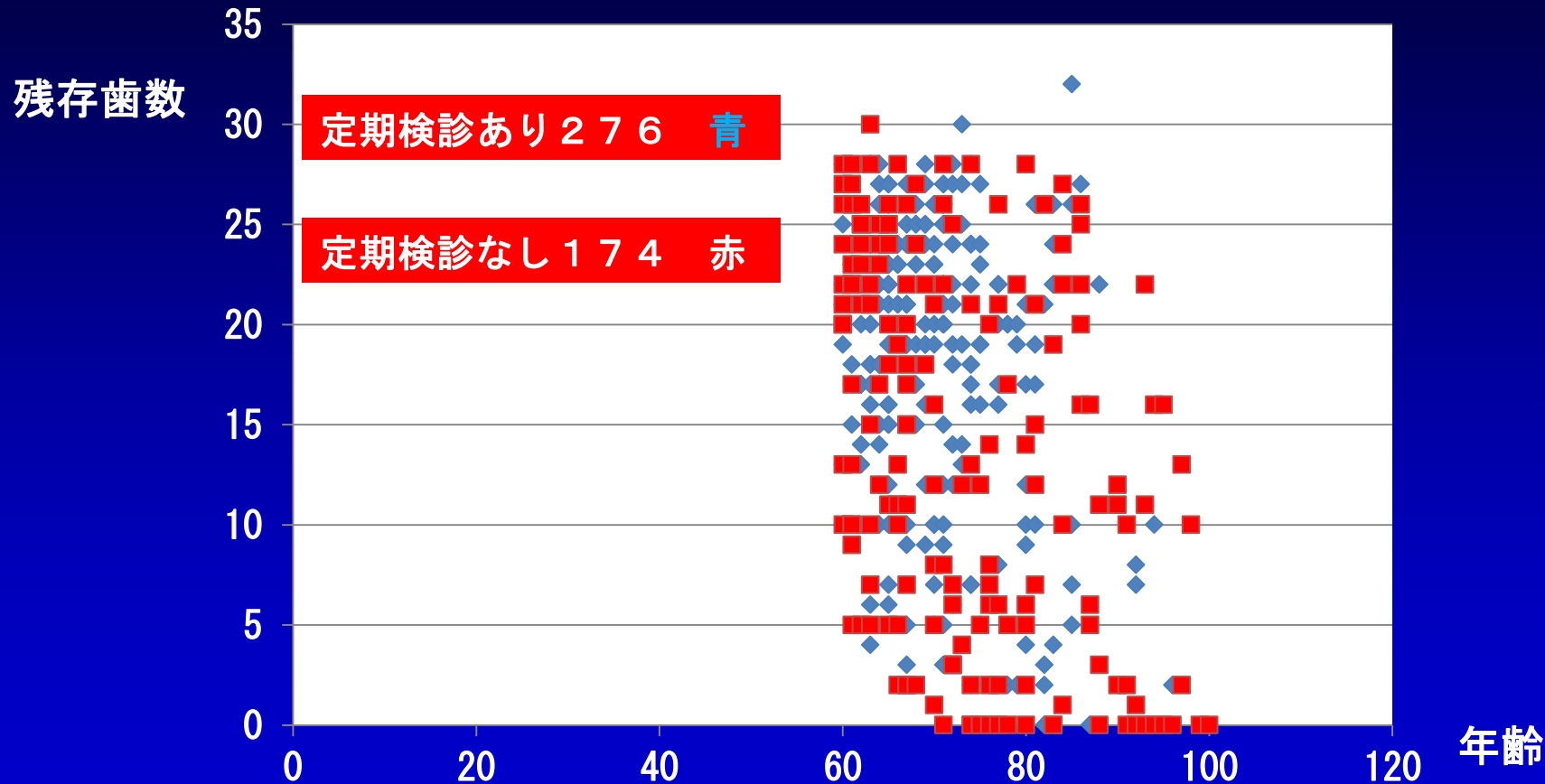
残存歯数20本以上男女265人のスポーツ・運動の種類 特にウォーキングなどの有酸素運動が最も多かった



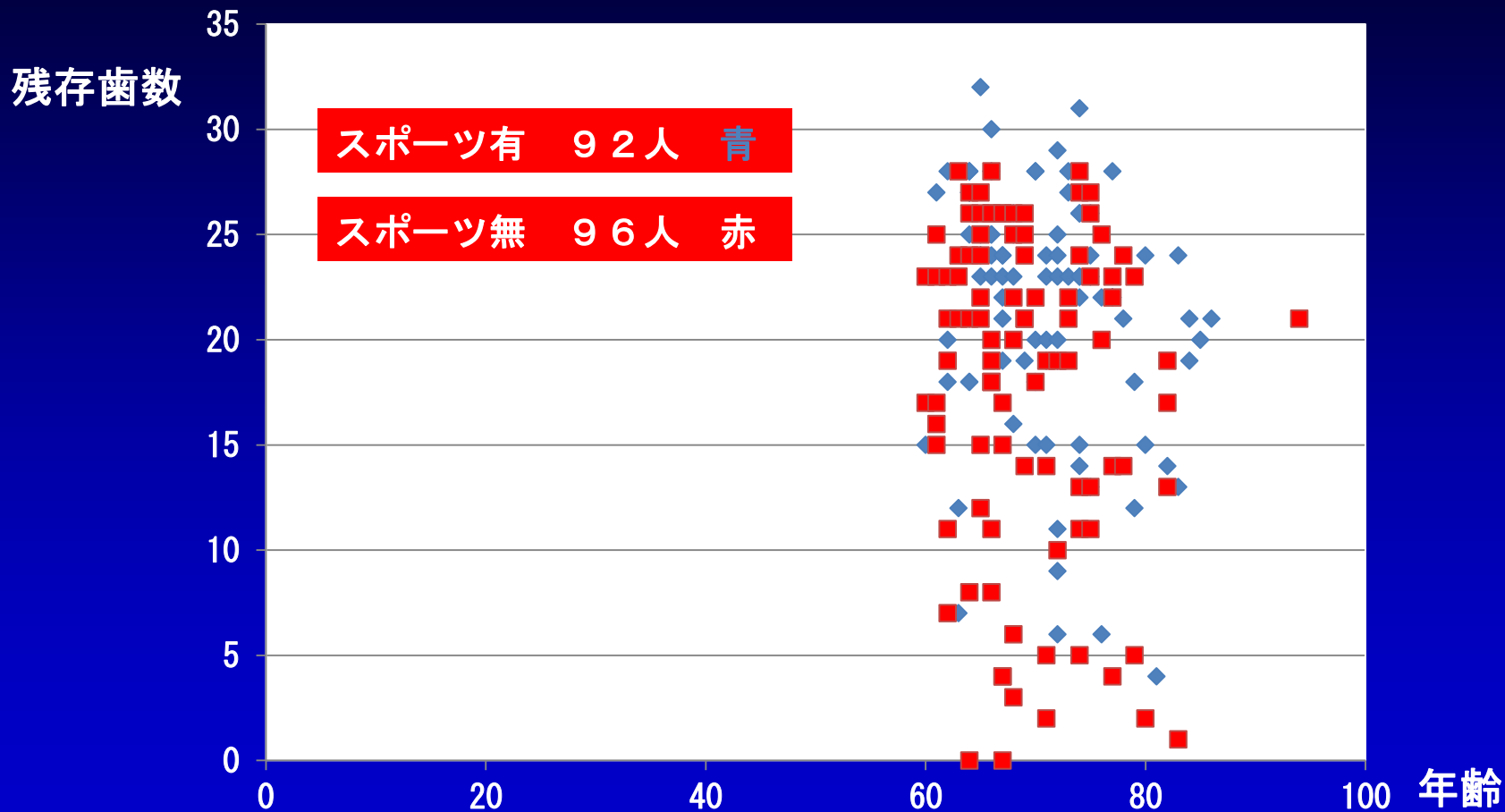
464人中定期検診中の男性患者188人と2014年10月末からさかのぼって60才～90才代の定期検診無の患者165人の残存歯数の相関



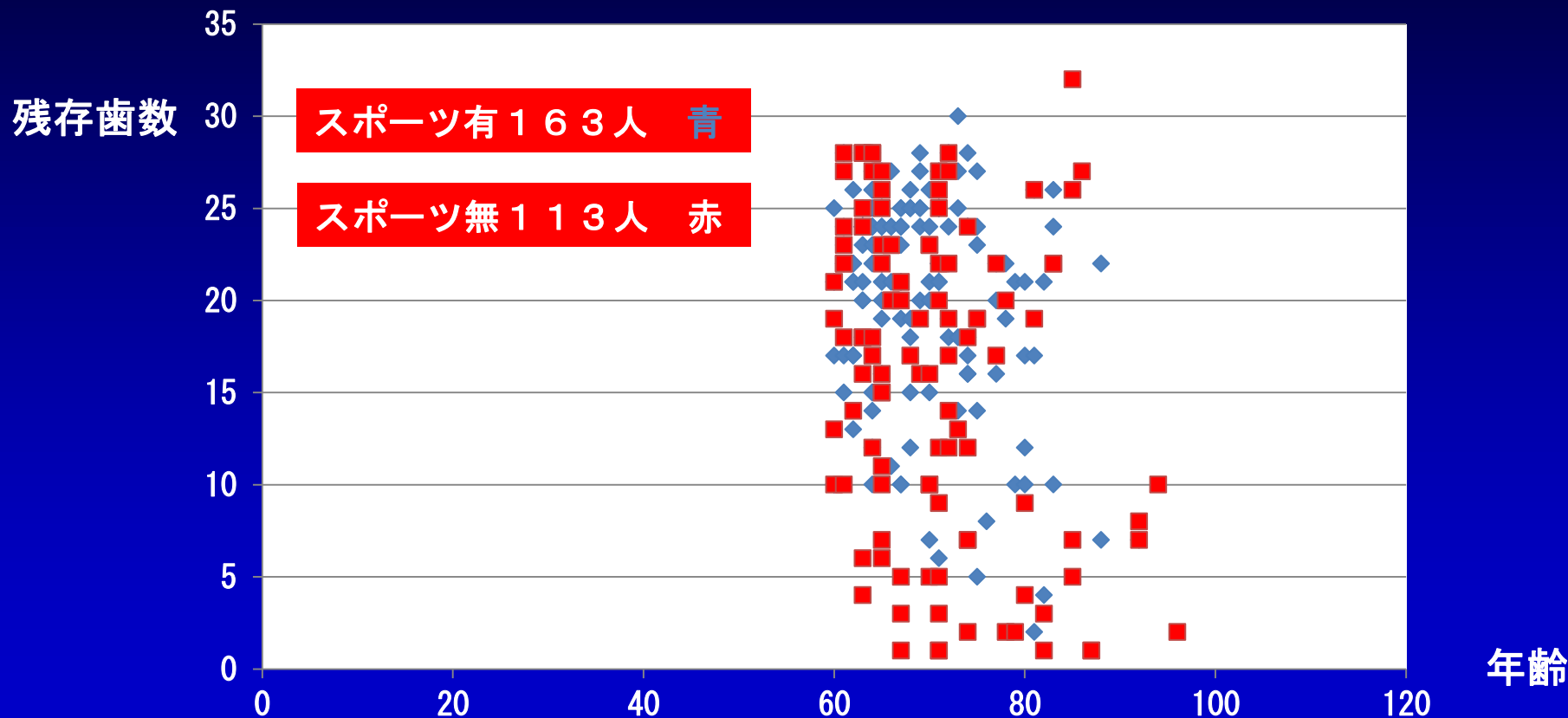
定期検診中 464 人中の女性患者 276 人と 2014 年 10 月末からさかのぼって 60 才～90 才代の定期検診無の患者 174 人の残存歯数の相関



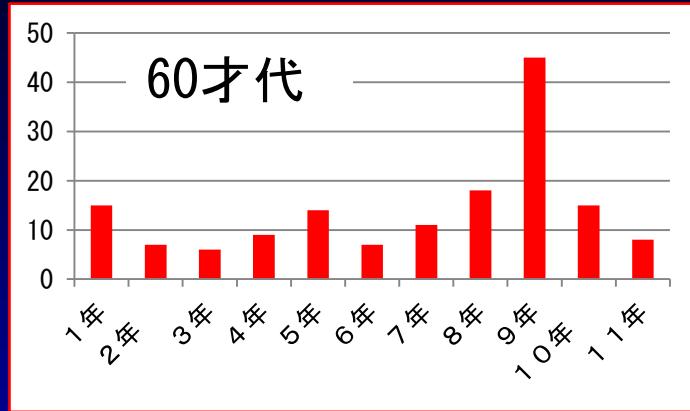
定期検診中男性 188人スポーツ有と無の残存歯数の相関



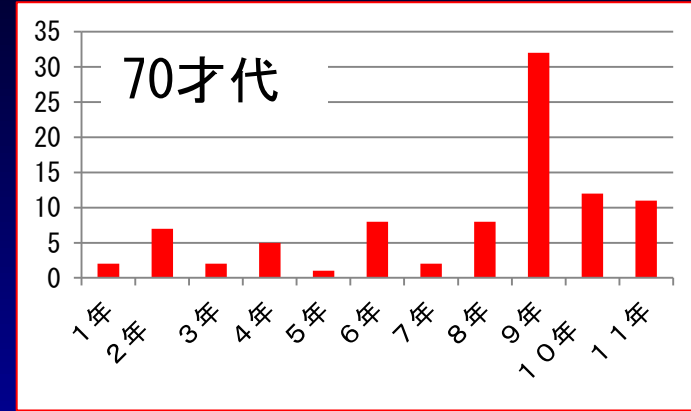
定期検診中女性 276人 スポーツ有と無の残存歯数の相関



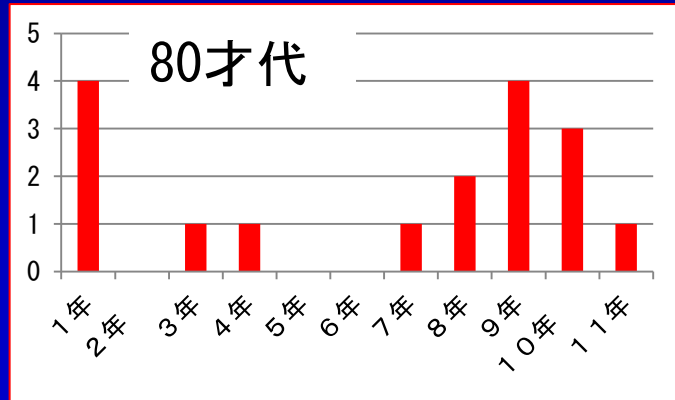
一人平均検診年数



60才代7年以上は全体の60%



70才代7年以上は全体の73%



80才7年以上11人全体の65%

結果

- 対象者は定期検診中の60～90才男女 464人
- その内残存歯数20本以上は 265人（57%）
- 265人の運動スポーツはウォーキングが最も多かった（85%）

○男女とも定期検診を行っている人と検診を行っていない人たち
両者の間に残存歯数の差が認められた。

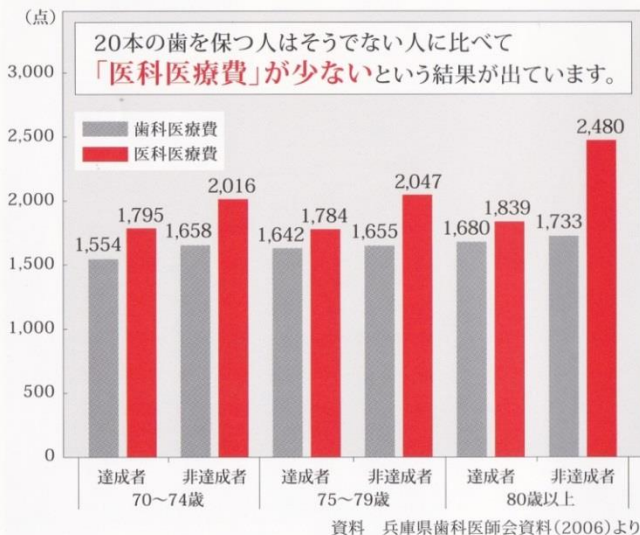
○定期検診を行っている男女464人の中で運動・スポーツを
行っている人 行っていない人たちの
両者の間には残存歯数に差が認められた。

歯科医療の充実には、 日本の社会保障費を削減する 力があります！

■歯科医療による「8020※」達成者・非達成者別の医療費

「8020」達成者・非達成者1件あたりの点数(医科・歯科)

(※)80歳で20歯以上



8020運動とは…
心身ともに健康で長生きできる健康長寿社会へ向けて、
平成元年より80歳で20本以上の歯を保つことを目標とした取り組み。



引用：日本歯科
医師連盟「歯の
チカラは命のチ
カラ」

結論

運動・スポーツを行うから歯が健康なのか歯が健康だから運動ができるのかについては調べてはおりません。しかし、みなさん前向きに生きる力を増進していることは明らかです。

今回の調査から

生涯スポーツを通して健康寿命の延伸を行うには健康な口腔内環境が必要である、と考える人たちが増加していることが明らかになった。

これからは健康な口腔内の維持と生涯スポーツの推進はスポーツ歯科医師の役割であると言える。